

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-01-122S

СИЛАБУС

освітнього компонента

Оздоровчий туризм та орієнтування

SYLLABUS

«Health tourism and orienteering»

Шифр за ОП		ФП 24	Code in Degree Programme
Освітній рівень: бакалаврський (перший)			Level of education: bachelor's (first)
Галузь знань: Освіта/Педагогіка		01	Field of knowledge: Education/Pedagogy
Спеціальність: Фізична культура і спорт		017	Field of study: Physical culture and sports
Спеціалізація: Фізкультурно-спортивна реабілітація			Specialization: Physical culture and sports rehabilitation
Освітня програма: Фізкультурно-спортивна реабілітація			Degree Programme: Physical culture and sports rehabilitation

РІВНЕ – 2024

Силабус освітнього компонента «Оздоровчий туризм та орієнтування» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2024. 7 с.

ОПП на сайті університету: <https://ep3.nuwm.edu.ua/30764/>

Розробник силябусу:

*e-підпис*Петрук Людмила Анатоліївна, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Силябус схвалений на засіданні кафедри медико-біологічних дисциплін.
Протокол № 1 від «28» серпня 2024 року

Завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін:

*e-підпис*Гуцман С.В., кандидат біологічних наук, доцент.

Гарант освітньої програми: *e-підпис*Нокас Анжела Олександрівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ
Протокол № 1 від «29» серпня 2024 року

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ: *e-підпис*Григус Ігор Михайлович, д.мед.н., професор.

© Петрук Л.А., 2024

© НУВГП, 2024

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	
Оздоровчий туризм та орієнтування	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	<i>Бакалавр</i>
Освітня програма	<i>Фізкультурно-спортивна реабілітація</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Рік навчання, семестр	<i>4-й (2 семестр)</i>
Кількість кредитів	<i>3,5 кредитів ЄКТС</i>
Лекції:	<i>16 год денна/ 4 год заочна</i>
Лабораторні заняття:	<i>32 год денна/ 8 год заочна</i>
Самостійна робота:	<i>57 год/ 93 год</i>
Курсова робота:	<i>Ні</i>
Форма навчання	<i>Денна/заочна</i>
Форма підсумкового контролю	<i>Залік</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

ПРОФАЙЛ ЛЕКТОРА



Петрук Людмила Анатоліївна
старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Вікіситет

<https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/>

[Петрук Людмила Анатоліївна](#)

ORCID

<https://orcid.org/0000-0002-3221-5028>

Канали комунікації

l.a.petruk@nuwm.edu.ua

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Мета та завдання

Метою викладання освітнього компонента «Оздоровчий туризм та орієнтування» є послідовне формування професійно-педагогічних умінь і навиків у туризмі: організації та проведенні краєзнавчо-екскурсійної роботи; туристських походів; топографічної підготовки та орієнтування на місцевості. Завдання навчальної дисципліни передбачають вивчення методичних основи туристської підготовки, навчання роботи з картою і компасом, оволодіння організаційно-методичними уміннями до проведення туристських походів та екскурсій.

Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/user/index.php?id=6721>

Компетентності

ЗК4. Здатність працювати в команді.

ЗК5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання

ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПРН11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

ПРН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

Структура та зміст освітнього компонента

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (16 год)

Тема 1. Туризм як засіб всебічного та гармонійного розвитку особистості. Історія розвитку та перспективи самодіяльного туризму. Оздоровчий туризм та його місце в сучасній системі фізичного виховання. Суть туризму та його місце в сучасній системі фізичного виховання. Визначення поняття туризм. Види туризму та їх характеристика.

Тема 2. Туристично-краєзнавчі можливості Рівненщини та України. Географія Рівненщини. Туристично-краєзнавчі можливості Рівненщини. Заповідні місця Рівненщини. Характеристика туристичних ресурсів України.

Тема 3. Санаторно-курортні комплекси України. Особливості та характеристика санаторно-курортних комплексів України. Бальнеологічні, грязелікувальні та кліматичні комплекси.

Тема 4. Спортивне орієнтування та основи топографічної підготовки туристів. Карта і план. Масштаб карти, види масштабу.

Тема 5. Рельєф місцевості, зображення його на топографічній карті. Умовні топографічні знаки. Орієнтування на місцевості.

Тема 6. Організація та здійснення масових туристських заходів. Охорона здоров'я під час проведення заходів. Зміст туристичної роботи в школі.

Тема 7. Класифікація походів, характеристика категорійних походів. Групове і особисте спорядження. Туристичні вузли та їх призначення.

Тема 8. Проведення походів зі школярами та організація змагань з техніки пішогохідного туризму. Оформлення маршрутної документації. Комплектування груп, вибір району подорожі. Організація руху в поході. Технічні етапи та загальні вимоги до подолання етапів на змаганнях.

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ (32 год)

Тема 1. Оздоровчий туризм як засіб фізичного виховання. Характеристика видів та форм туризму.

Тема 2. Екскурсійні об'єкти Рівненщини та України.

Тема 3. Санаторно-курортні комплекси України

Тема 4. Вивчення топографічних знаків. Топографічна карта. Поняття про карту і план. Місцевість, рельєф, топографічні знаки. Способи зображення рельєфу. Масштаб.

Тема 5. Читання карт. Навчання прийомам при роботі з картою. Вимірювання відстаней по карті. Орієнтування з компасом та картою.

Тема 6. Робота зі спортивною картою. Орієнтування карти відносно сторін горизонту. Робота з компасом і картою на місцевості.

Тема 7. Туристичний похід. Підготовка маршрутної документації.

Тема 8. Розробки маршруту туристської подорожі та кошторис фінансових витрат.

Тема 9. Техніка в'язання основних вузлів.

Тема 10. Навчання в'язання основних вузлів.

Тема 11. Проходження технічного етапу: «переправа по колоді», «траверс схилу».

Тема 12. Проходження технічного етапу: «переправа по мотузці з перилами», «підйом та спуск по вертикальних перилах», «навісна переправа через річку».

Тема 13. Організація та проходження комбінованих етапу підйому, спуску, траверсу, смуги перешкод.

Тема 14. Особливості організації активного відпочинку для різних вікових категорій.

Тема 15. Підготовка до походу вихідного дня.

Тема 16. Одноденний похід вихідного дня.

Методи та технології навчання

Методи: вербальні, наочні, практичні та ін., зокрема демонстрація, творчий метод, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/дебати, мозковий штурм, аналіз ситуації.

Технології:

Імітаційні (рольові та ділові ігри).

Неімітаційні (розгляд проблемних питань, демонстрація відео).

Робота в малих групах (команді).

Проектна технологія.

Аналіз конкретних ситуацій (case study).

Форми проведення занять

Форми проведення занять: проблемні та оглядові лекції, міні-лекції, аналіз конкретних ситуацій, презентації, дискусії, ситуаційні дослідження, лабораторні заняття, ділові ігри, тренінги, заняття із застосуванням комп'ютерної та телекомунікаційної техніки тощо.

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Лабораторне обладнання, тренажери, реабілітаційне обладнання, масажні столи, реабілітаційний та спортивний інвентар, мультимедіа-, відео- і звуковідтворююча, проєкційна апаратура, комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди.

Порядок оцінювання програмних результатів навчання

Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на лабораторних заняттях та колоквиуму по всьому матеріалу.

Для досягнення цілей та завдань курсу студентам потрібно вчасно виконати завдання, пов'язані з пошуком інформації стосовно вибраної професійної діяльності, вчасно здати модульні контролю знань.

Теоретичні знання, отримані під час лекцій, оцінюватимуться у практичному вмінні.

За аудиторні заняття студенти отримують від 0 до 60 балів.

Викладач проводить оцінювання індивідуальних завдань студентів шляхом виставлення балів за визначеними критеріями, що вчасно доводяться здобувачам освіти. Також студент під наглядом викладача самостійно оцінює свою роботу.

За вчасне та якісне виконання завдання студент отримує бали: 10 балів за вчасне (згідно з визначеним графіком) виконання завдання; 20 балів за якісне оформлення завдання; 15 балів за представлення завдання; 15 балів за відповіді на усні чи письмові запитання.

Модульний контроль проходитиме у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

Модульний контроль проходитиме у формі тестування.

У тесті 20 запитань різної складності: рівень 1 – 20 запитань по 0,45 бали (9 балів), рівень 2 – 9 запитань по 1 балу (9 балів), рівень 3 – 1 запитання по 2 бали (2 бали). Усього – 20 балів.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість подання апеляції:

<https://ep3.nuwm.edu.ua/21123/>

Рекомендована література (основна, допоміжна)

Основна

1. Гакман. А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
2. Закон України «Про туризм» від 15.09.1995р. № 324/95 – ВР.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2010. 370с.
4. Павленко Є. Є. Оздоровчий туризм : навч. посібник для студентів денної форми навчання / Є. Є. Павленко, Г. С. Ільницька, В. О. Павленко. Х. : НФаУ. 2021. 114 с.

Допоміжна

5. Андрєєва, О., Дутчак, М., Благій, О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020. С. 59-66
6. Ніколенко О. І., Кудрявцев А.І. Теоретико-методологічні аспекти оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичній реабілітації. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини, 2019. С. 67-72.
7. Петрук Л. А. Вплив високогір'я на стан адаптації організму людини / Л. А. Петрук, Н. М. Шевчук, Л. В. Чалій, Ю. Ф. Кособуцький // Науковий часопис Нац. пед ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 : Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт). - К.:Вид-но НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2022. – Вип. 3(148) 22. – С. 94–100. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/51>
8. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]. за наук. ред. Євгена Приступи. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Дрогобич : Коло, 2010. 448 с.

Інформаційні ресурси в Інтернет

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

<https://mms.gov.ua/invasport/reabilitacijno-sportivni-zahodi>

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1188-2021-%D0%BF#Text>

Поєднання навчання та досліджень

Студенти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.

ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності.

Дедлайни та перескладання

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою студентів.

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно з «Порядком ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <https://ep3.nuwm.edu.ua/30369/1/>. Згідно з цим документом і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Перездача модульних контролів здійснюється згідно графіку. Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

Неформальна та інформальна освіта

Студенти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті згідно з відповідним Положенням про неформальну освіту. <http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/>.

Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даного освітнього компонента, його програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

Правила академічної доброчесності

Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Студенти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці.

Здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на доопрацювання, не допущення до захисту роботи та ін.

В цілому студенти та викладачі мають дотримуватися «Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП» <https://nuwm.edu.ua/files>

Вимоги до відвідування

Студент зобов'язаний брати участь у всіх заняттях.

Лекції та лабораторні заняття відбуваються в офлайн або онлайн режимі, згідно з розкладом.

Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з предмету.

Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.

Студент має право оформити індивідуальний графік навчання згідно з відповідним положенням

Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

Лектор Петрук Л.А.

Автор
Старший викладач

Людмила ПЕТРУК

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №1125
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100